

2月分 学校給食献立表

守谷市立学校給食センター

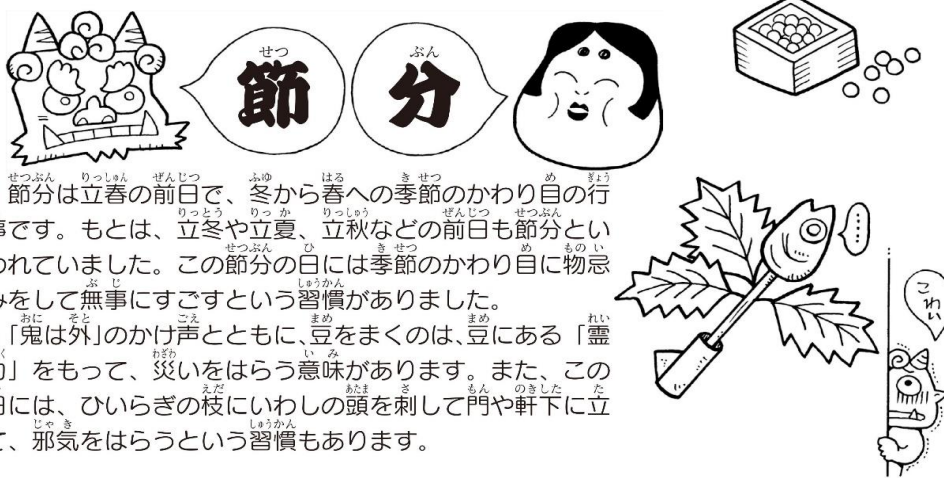
Aブロック

日	曜	献立名	使 用 す る 食 品 名						栄養価		
			(赤) おもに体をつくるもとになる		(緑) おもに体の調子を整えるもとになる		(黄) おもにエネルギーのもとになる		調味料他	エネルギー (k cal)	
			おもにたんぱく質	おもに無機質	おもにカロテン	おもにビタミンC	おもに炭水化物	おもに脂質		たんぱく質 (g)	
			魚・肉・卵・豆・豆製品	牛乳・小魚・海そう	緑黄色野菜	その他の野菜・きのこ・果物	穀類・いも類・さとう	油脂		食塩 (g)	
3	月	ごはん					ご飯			731	
		牛乳		牛乳							
		いわしのからあげ	いわし			しょうが	でんぷん	油	しょうゆ	31.3 2.1	
		豚肉とこんにゃくのごま炒め	ぶた肉		さやいんげん・にんじん	こんにゃく・ねぎ	砂糖	ごま・油	しょうゆ・みりん		
		豆腐のみそ汁	とうふ・油揚げ・みそ		にんじん	玉ねぎ・えのきたけ			かつおだし		
福豆	ふくまめ										
4	火	コッペパン					◇コッペパン			659	
		牛乳		牛乳							
		オムレツ	◇オムレツ								25.9 2.6
		ニョッキのミートソース	ぶた肉		トマト	玉ねぎ・にんにく	ニョッキ・砂糖	オリーブ油	赤ワイン・トマトソース・塩・こしょう		
		豆乳のポタージュ	ソーセージ・豆乳		にんじん	玉ねぎ・しめじ	米粉	油	塩・こしょう・コンソメ・しょうゆ・チキンブイヨン・ガーリックパウダー		
5	水	ごはん					ご飯			666	
		牛乳		牛乳							
		ビビンバ肉そぼろ	ぶた肉・みそ			しょうが・にんにく・玉ねぎ・たけのこ	砂糖	油・ごま油	しょうゆ・トウバンジャン・テンメンジャン・みりん・酒	23.6 2.5	
		ナムル		にんじん・ほうれんそう	もやし・ねぎ・にんにく	砂糖	ごま・ごま油	しょうゆ・酢・こしょう・とうがらし			
		トックスープ	ロースハム	にんじん・チンゲンサイ	白菜・玉ねぎ・えのきたけ	トック・でんぷん	ごま油	しょうゆ・酒・塩・中華スープストック			
6	木	ごはん					ご飯			679	
		牛乳		牛乳							
		手作りさばのみそ煮	さば・みそ			しょうが	砂糖・でんぷん		酒・みりん	28.9 2.9	
		じゃがいものそぼろ煮	ぶた肉		にんじん	玉ねぎ・こんにゃく・枝豆	じゃがいも・砂糖・でんぷん	油	しょうゆ・酒・みりん		
		すまし汁	とうふ・かまぼこ		水菜	大根・えのきたけ・ねぎ			酒・うすくちしょうゆ・塩・かつおだし・昆布だし		
7	金	ソフトめん					◇ソフトめん			635	
		牛乳		牛乳							
		フライドさつまいも					さつまいも	油		24.6 2.2	
		ブロッコリーのおかかマヨネーズあえ	とり肉・かつお節		ブロッコリー・にんじん	キャベツ	砂糖	ノンエッグマヨネーズ	しょうゆ・こしょう		
		きつね汁	油揚げ・とり肉		にんじん・こまつな	玉ねぎ・ねぎ			酒・みりん・塩・しょうゆ・かつおだし・昆布だし		
10	月	きなこ揚げパン (乳卵無)	きな粉				◇乳卵無コッペパン・グラニュー糖	油		694	
		牛乳		牛乳							
		米粉マカロニのツナサラダ	まぐろ		こまつな	キャベツ・とうもろこし	米粉マカロニ・砂糖	ノンエッグマヨネーズ・油	塩・こしょう・酢	24.9 2.0	
		豚肉と大豆のトマト煮込み	ぶた肉・赤いんげん豆・大豆		にんじん	玉ねぎ		油	トマトソース・ケチャップ・コンソメ・塩・こしょう・チリパウダー		
		チョコプリン					◇チョコプリン				
12	水	ごはん					ご飯			604	
		牛乳		牛乳							
		凍り豆腐と野菜炒め	ロースハム・高野豆腐・かつお節			キャベツ・玉ねぎ	砂糖	油	酒・しょうゆ・塩・こしょう	25.1 2.3	
		もやしのサラダ		ほうれんそう・にんじん	もやし	砂糖	油	酢・塩・しょうゆ・こしょう			
		ごまみそ汁	ぶた肉・みそ	にんじん	玉ねぎ・えのきたけ		ごま	かつおだし			
13	木	ごはん					ご飯			691	
		牛乳		牛乳							
		豆腐ハンバーグおろしソース	◇豆腐ハンバーグ			大根・しょうが	砂糖・でんぷん		しょうゆ・みりん	25.6 2.3	
		みそきんぴら	さつま揚げ・みそ		にんじん・さやいんげん	ごぼう・こんにゃく	砂糖	ごま油	しょうゆ・みりん・とうがらし		
		青森せんべい汁	とり肉・油揚げ	にんじん	ごぼう・ねぎ・しめじ	◇かやきせんべい		しょうゆ・酒・みりん・塩・かつおだし			
14	金	ごはん					ご飯			684	
		牛乳		牛乳							
		メンチカツ	◇メンチカツ					油		25.4 2.1	
		白滝の炒め煮	さつまあげ		さやいんげん・にんじん	しらたき	砂糖		酒・しょうゆ・みりん		
		いわしのつみれ汁	◇いわしのつみれ・みそ	にんじん・こまつな	しょうが・大根・えのきたけ・ねぎ			酒・煮干しだし・昆布だし			
17	月	とりごぼうごはん	とり肉・油揚げ		にんじん	ごぼう・しょうが	米	油	かつおだし・しょうゆ・酒・みりん・塩	613	
		牛乳		牛乳							
		鯖の塩焼き	さば						塩	28.7 2.3	
		ほうれん草のごまあえ			ほうれんそう・にんじん	もやし	砂糖	ごま	しょうゆ		
18	火	ミルクパン					◇ミルクパン			668	
		牛乳		牛乳							
		チキンカツマトソース	とり肉			にんにく	こむぎこ・パン粉・でんぷん	油・オリーブ油	塩・こしょう・酒・トマトソース	32.7 2.9	
		マッシュポテト				キャベツ	じゃがいも		コンソメ・塩・こしょう		
		コンソメスープ	ぶた肉			玉ねぎ・えのきたけ・しめじ		油	チキンブイヨン・コンソメ・ガーリックパウダー・塩・こしょう		
19	水	ごはん					ご飯			719	
		牛乳		牛乳							
		マスカットゼリー					◇マスカットゼリー			23 1.9	
		ツナサラダ	まぐろ		ブロッコリー	キャベツ・とうもろこし	砂糖	油	酢・塩・こしょう		
		スパイスカレー	とり肉		にんじん・トマト	しょうが・にんにく・玉ねぎ・ソテーオニオン	じゃがいも・砂糖・こむぎこ	油	赤ワイン・チャツネ・しょうゆ・からスープ・カレー粉・ターメリック・ローレル・ガラムマサラ・こしょう・塩		
20	木	ごはん					ご飯			612	
		牛乳		牛乳							
		焼き餃子 (2こ3こ)	◇餃子							25.4 1.5	
		ブロッコリーと春雨のオイスター煮	ぶた肉		ブロッコリー・にんじん	もやし・にんにく	春雨	ごま油	オイスターソース・しょうゆ・塩		
		わかめスープ	とり肉・とうふ	わかめ	にんじん	玉ねぎ・ねぎ			中華スープストック・塩・しょうゆ		

日 曜		献立名	使 用 す る 食 品 名						栄 養 価		
			（赤）おもに体をつくるもとになる		（緑）おもに体の調子を整えるもとになる		（黄）おもにエネルギーのもとになる		調味料他	エネルギー（k cal）	
			おもにたんぱく質	おもに無機質	おもにカロテン	おもにビタミンC	おもに炭水化物	おもに脂質		たんぱく質（g）	
			魚・肉・卵・豆・豆製品	牛乳・小魚・海そう	緑黄色野菜	その他の野菜・きのこ・果物	穀類・いも類・さとう	油脂		食塩（g）	
21	金	ソフトめん	日本の郷土料理献立【北海道】					◇ソフトめん			644
		牛乳		牛乳							
		ザンギ（鶏肉のからあげ）		とり肉			しょうが	でんぷん	油	ガーリックパウダー・酒・しょうゆ・塩	33.7 2.8
		大根のごまサラダ		かまぼこ	にんじん	大根・きゅうり	砂糖	ごま・ノンエッグマヨネーズ	しょうゆ		
		塩ラーメンスープ	ぶた肉	ほうれんそう・にんじん	しょうが・もやし・ねぎ・にんにく・味付メンマ		油・ごま油	酒・塩・こしょう・ガラスープ・中華スープストック・ガーリックパウダー			
25	火	コッペパン					◇コッペパン			714	
		飲むヨーグルト		のむヨーグルト							
		ハンバーグデミグラスソース	◇ハンバーグ			玉ねぎ	砂糖	油	デミグラスソース・ケチャップ・ウスターソース	23.7 3.1	
		ごぼうサラダ				ごぼう・きゅうり・とうもろこし	砂糖	◇ごまドレッシング	しょうゆ・酢		
		コンソメたまごスープ	卵	にんじん	玉ねぎ・とうもろこし	でんぷん		チキンブイヨン・コンソメ・塩・こしょう			
		いよかんゼリー					◇いよかんゼリー				
26	水	ごはん					ご飯			678	
		牛乳		牛乳							
		チキンナゲット（2こ3こ）	◇チキンナゲット				でんぷん	油		24 2.1	
		マスタードドレッシングサラダ	かまぼこ	赤ピーマン	キャベツ・きゅうり	砂糖	オリーブ油	粒マスタード・しょうゆ・酢・塩・こしょう			
		ハヤシシチュー	ぶた肉	にんじん・トマト	しょうが・玉ねぎ		油	ケチャップ・ハヤシフレーク・デミグラスソース・中濃ソース			
27	木	ごはん					ご飯			620	
		牛乳		牛乳							
		いかのチリソース	いか			玉ねぎ・しょうが・にんにく	砂糖・でんぷん	油	トウバンジャン・ケチャップ・酢・しょうゆ	25.3 1.8	
		里芋ときのこのガーリック炒め	ベーコン			しめじ・エリンギ・にんにく	里いも	オリーブ油	白ワイン・コンソメ・こしょう・パセリ		
		白菜スープ	ぶた肉	にんじん	白菜・ねぎ		油・ごま油	しょうゆ・中華スープストック・塩・こしょう			
28	金	ごはん					ご飯			652	
		牛乳		牛乳							
		ホイコーロー	ぶた肉・生あげ・みそ		にんじん	玉ねぎ・キャベツ・しょうが	砂糖・でんぷん	油	トウバンジャン・しょうゆ・酒	23.4 2.4	
		大根サラダ			にんじん	大根・きゅうり	砂糖	ごま油	しょうゆ・酢・塩・こしょう		
		五目スープ	◇ミニミートボール		にんじん	白菜	でんぷん	ごま油	塩・こしょう・しょうゆ・中華スープストック・オイスターソース		

※ 都合により献立を変更する場合があります。
※ ◇マークの食品は加工食品です。この献立表には、微量の食品・調味料は書かれていません。
※ 食物アレルギー等で加工食品の詳しい資料が必要な方は、学校へご連絡ください。

きゅうしよくだより



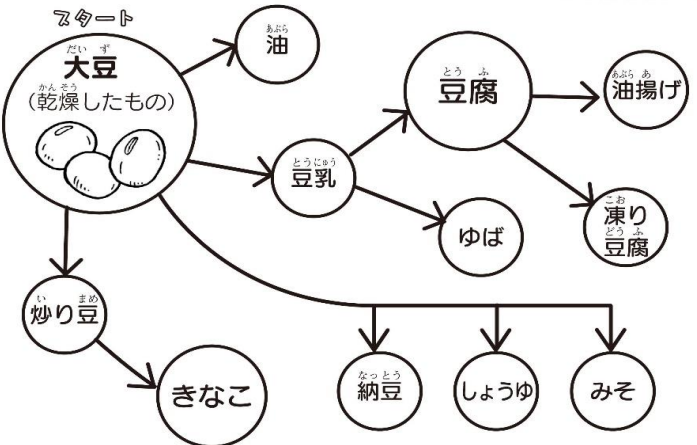
節 分

節分は立春の前日で、冬から春への季節の変わり目の行事です。もとは、立冬や立夏、立秋などの前日も節分といわれていました。この節分の日には季節の変わり目に物忌みをして無事にすこすという習慣がありました。

「鬼は外」のかけ声とともに、豆をまくのは、豆にある「霊力」をもって、災いをはらう意味があります。また、この日には、ひいらぎの枝にいわしの頭を刺して門や軒下に立て、邪気をはらうという習慣もあります。

大豆が変身していくよ！

★変身するためには、どんな加工が必要なのか、加工方法の例を参考にしながら表に書いてみましょう。



加工方法の例

- ・水につける
- ・煮る
- ・発酵させる
- など

大豆はさまざまな加工によって、いろいろな食品に変化します。昔からわたしたちの食生活に欠かせない大豆製品を調べてみましょう。



● ペンネの手作りミートソース

人気 守谷市給食レシピ

レシピコメント

トマトの濃厚なうまみがペンネに絡んだ人気のメニューです。給食ではハンバーグやフライなどの付け合わせにしています。お好みでペンネをニョッキに変えてもおいしいですよ。



材料（4人分）

ペンネマカロニ	...	250 g
たまねぎ	...	150 g
にんにく	...	1片
オリーブ油	...	大さじ1
ひき肉	...	150 g
トマト缶	...	100 g
赤ワイン	...	大さじ1
ケチャップ	...	大さじ4
砂糖	...	大さじ1.1/2
塩	...	少々
こしょう	...	少々

作り方

- たまねぎとにんにくをみじん切りにする。
- フライパンにオリーブ油とにんにくを入れ弱火で香りを出す。
- 玉ねぎをいれじっくり炒める。
- ひき肉を入れ、あまりほぐさずに中火でしっかり焼き色を付ける。
- 火を強めて赤ワインを入れて煮詰める。
- トマト缶とケチャップを入れ湧いてきたら火を弱めて煮込む。
- 塩こしょうで味を調える。
- ペンネを標記の時間ゆでる。
- 茹で上げたペンネとミートソースを和えて完成。

かぜの予防 5つのポイント

- 栄養バランスのよい食事を3食きちんととる**

- 夜更かしをせず、十分な睡眠で生活リズムをととのえる**

- 外で元気に遊び体力をつける**

- 室内の換気と温度・湿度の調節を心がける**

- 人混みをさけるようにする**


うがい・手洗いも忘れずに行いましょう！